

2 personer

FISK PÅ GRØNSAGBUND I FAD:

200 g. friske grønsager (2 dl.)
1/4 tsk. salt
1 dl. vand
20 g. margarine

Grønsagerne koges i 10 min. i vand med salt og margarine, på laveste trin. Grønsagerne fordeles i et smurt ovnfast fad.

80 g. frossen fiskefilet
1 drys salt og peber
1 tsk. citronsaft

Fisken lægges hen over grønsagerne, skæ evt. fisken i mindre stykker, Salt og peber drysses hen over fisken, og citronsaft stænkes over fisken.

sovs af:

15 g. margarine
10 g. mel = 1/4 tsk.
ca. 1/2 dl. mælk
salt, peber, karry

Margarinen smeltes i en gryde, melet drysses ned i den smeltede margarine, det røres sammen, og der hældes mælk i gryden lidt efter lidt, imens der røres godt og det koger .

1 sps. rasp

5 g. margarine

det skal blive en tyk sovs, der smages til med krydderier.

Sovsen hældes hen over fisken, rasp drysses over og margarinen i små klatter fordeles over sovsen.

fadet sættes i en 180° VARM ovn i 30 mi

FLUTES :

1/6 pk. gær
3/4 dl. lunken vand
1/2 tsk. salt
ca. 2 dl. mel

gæren røres ud i det ~~lunke~~ vand (lillefinger varmt vand) salt røres i , og der tilsættes mel lidt ad gangen, mens der røres i dejen, der tilsættes så meget mel at det bliver en fast dej, der ikke klistre, dejen æltes godt. der formes 2 små lange flutes , der stilles på en plade med bagepapir på. flutnes hæver 15-20 min. de bages 15 min. i en 225° VARM ovn.